

Mayo
2025



Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

Minuta Almuerzo

Adquiere tus tickets en:
mediterranea-educa.cl



¿Tienes dudas o consultas?

Contáctanos a nuestra línea
de atención:

Correo:
soporte.educa@mediterranea-group.cl

Teléfono:
+56 964251282

**(horario de lunes a viernes de 9h a 16h)*



Valor ticket
4.350

¿Olvidaste comprar el ticket?

Recuerda que esto genera demoras y reduce tu tiempo de almuerzo. Debes esperar el depósito de tu apoderado para retirar la bandeja.

Solución: Llama a tu apoderado y compra el ticket en la web lo antes posible.

Te recomendamos revisar tu cuenta con anticipación para evitar bloqueos.

¡Síguenos en nuestras redes!

[mediterranea_chile](https://www.instagram.com/mediterranea_chile)

[Mediterránea Chile](https://www.linkedin.com/company/mediterranea-chile)

www.mediterranea-group.cl

mediterránea

mediterránea

	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
SALAD BAR	Apio Tomate	Lechuga Primavera	Pepino Tomate 	Lechuga Betarraga	Apio Zanahoria
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (con jamón de pollo)	Lomo de cerdo acaramelado	Milanesa de pollo	Juliana de vacuno primavera	Salsa boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	Arroz perla	Papas bastón al horno	Arroz graneado	Fideos
POSTRES	Jalea con fruta	Compota mixta	Macedonia	Yogurt	Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga Tomate	Lechugas mixtas Coliflor		Betarraga Zanahoria	Choclo Tomate 
PLATO DE FONDO	Croquetas de atún caseras	Lentejas guisadas con quínoa	FERIADO	Carbonada de vacuno	Pechuga de pollo asada
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz árabe y bouquetiere de verduras	*		*	Papas bastón al horno
POSTRES	Helado	Yogurt		Macedonia	Jalea con yogurt
SALAD BAR	Zanahoria Ensalada primavera	Tomate Brócoli	Betarraga Choclo 	Tomate Porotos verdes	Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Estofado de vacuno	Salsa boloñesa	Varitas de pescado	Dados de pollo	Escalopa de cerdo
ACOMPAÑAMIENTO	*	Mostaccioli	Papas bastón horneadas	Arroz graneado y flan de verduras	Puré de papas
POSTRES	Compota mixta	Macedonia	Variedad de fruta natural	Jalea con fruta	Yogurt

	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
SALAD BAR	Lechugas mixtas Porotos verdes Ensalada chilena Apio	Lechuga escarola Betarraga Ensalada primavera Mix de repollo	Lechuga costina Tomate Pepino Zanahoria 	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Repollo morado Brócoli	Lechugas mixtas Zanahoria con ciboulette Apio Ceviche de lentejas
PLATO DE FONDO	Salsa Alfredo (con jamón de pollo)	Lomo de cerdo acaramelado	Milanesa de pollo	Julinana de vacuno arvejada	Lasaña boloñesa
ACOMPAÑAMIENTO	Quífaros	Arroz perla	Papas bastón al horno	Arroz graneado	*
POSTRES	Cremé Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural	Compota mixta Tarta de limón Variedad de fruta natural	Alfajores de maicena Flan de leche Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de mga Bavarois Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Cebolla sada al orégano Tomate Apio	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Coliflor con cilantro		Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate 
PLATO DE FONDO	Croquetas de atún caseras	Lentejas guisadas con quínoa	FERIADO	Carbonada de vacuno	Wraps de pollo y lechuga con salsa de guacamole
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz árabe y bouquetiere de verduras	*		*	Papas bastón al horno
POSTRES	Helado palito Natilla Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural		Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Mix de repollo Ensalada primavera	Lechuga costina Tomate Apio Brócoli	PONLE COLOR A TU PLATO Lechugas mixtas Betarraga Repollo morado Choclo	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Estofado de vacuno	Salsa boloñesa	Varitas de pescado	Dados de pollo	Escalopa de cerdo
ACOMPAÑAMIENTO	*	Mostaccioli	Papas bastón horneadas	Arroz graneado y flan de verduras	Puré de papas
POSTRES	Flan de leche Macedonia Variedad de fruta natural	Merengón de plátano Compota mixta Variedad de fruta natural	Cheesecake de yogurt de mora Bavarois Variedad de fruta natural	Leche nevada Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Compota de fruta Variedad de fruta natural

	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
SALAD BAR	Lechugas mixtas Porotos verdes Ensalada chilena Apio	Lechuga escarola Betarraga Ensalada primavera Mix de repollo	Lechuga costina Tomate Pepino Zanahoria 	Lechuga escarola Betarraga con cilantro Repollo morado Brócoli	Lechugas mixtas Zanahoria con ciboulette Apio Ceviche de lentejas
PLATO DE FONDO	Hamburguesa de vacuno Salsa Alfredo (con jamón de pollo)	Tortilla champiñón, pimentón, queso Lomo de cerdo acaramelado	Vacuno al chimichurri Milanesa de pollo	Porotos con tallarines Juliana de vacuno arvejada	Lasaña boloñesa Varitas de merluza
ACOMPAÑAMIENTO	Quíffaros Cous cous al pesto de perejil	Arroz exótico Guiso de verduras	Papas bastón al horno Polenta gratinada	Arroz graneado *	Puré de papas
VEGETARIANO	Pascualina	Tortilla champiñón, pimentón, queso	Quesillo apanado	Porotos con tallarines	Lasaña boloñesa con carne de soya
POSTRES	Cremé Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural	Compota mixta Tarta de limón Variedad de fruta natural	Alfajores de maicena Flan de leche Variedad de fruta natural	Natilla Macedonia Variedad de fruta natural	Kuchen de miga Bavarois Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Cebolla sada al orégano Tomate Apio	Lechugas mixtas Zanahoria Betarraga Coliflor con cilantro		Lechuga escarola Pebre de mote Zanahoria cubo con ciboulette Betarraga	Lechugas mixtas Choclo con arvejas Mix 4 colores Tomate 
PLATO DE FONDO	Trutro de pollo asado Croquetas de atún caseras	Lentejas guisadas con quínoa Albóndigas atomatadas	FERIADO	Cerdo a las finas hierbas Carbonada de vacuno	Vacuno a la cacerola Wraps de pollo y lechuga con salsa de guacamole Papas bastón al horno Arroz graneado
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz árabe Bouquetier de verduras	Spaghetti **		Caracolitos	Papas bastón al horno Arroz graneado
VEGETARIANO	Tortilla de porotos verdes	Lentejas guisadas con quínoa		Carbonada con carne de soya	Fajitas vegetarianas
POSTRES	Helado palito Natilla Variedad de fruta natural	Pastel 3 leches Jalea diet con fruta Variedad de fruta natural		Maicena con leche y jalea (casero) Macedonia Variedad de fruta natural	Eclair con mousse de manjar Yogurt americano Variedad de fruta natural
SALAD BAR	Lechuga escarola Zanahoria Mix de repollo Ensalada primavera	Lechuga costina Tomate Apio Brócoli	Lechugas mixtas Betarraga Repollo morado Choclo 	Lechuga escarola Tomate Cebolla con cilantro Porotos verdes	Lechugas mixtas Betarraga con arvejas Pepino Zanahoria
PLATO DE FONDO	Pechuga de pollo al jugo Estofado de vacuno	Salsa boloñesa Porotos granados al pilco	Vacuno mechado Varitas de pescado	Curry de pollo Omelette choclo tomate cebolla queso Arroz con primavera Flan de zapallo camote acelga	Escalopa de cerdo Canellones florentinos de carne Puré de papas
ACOMPAÑAMIENTO	Arroz piamontesa	Mostaccioli	Rissoto de mote Papas bastón horneadas	Omelette de champiñón queso	Canelones boloñesa con carne de soya
VEGETARIANO	Croqueta de soya al pomodoro	Porotos granados al pilco	Hamburguesa de quínoa y porotos verdes		
POSTRES	Flan de leche Macedonia Variedad de fruta natural	Merengón de plátano Compota mixta Variedad de fruta natural	Cheesecake de yogurt de mora Bavarois Variedad de fruta natural	Leche nevada Jalea diet con yogurt Variedad de fruta natural	Pastel de naranja Compota de fruta Variedad de fruta natural

SABÍAS QUE...

Los alimentos morados deben su color a las antocianinas, este compuesto es un excelente antioxidante.

Pero ojo con su forma de consumo, las antocianinas son muy delicadas a las altas temperaturas, por lo que te sugerimos consumir estos alimentos crudos o cocinarlos al vapor para no perder sus propiedades.

CUÁLES SON?

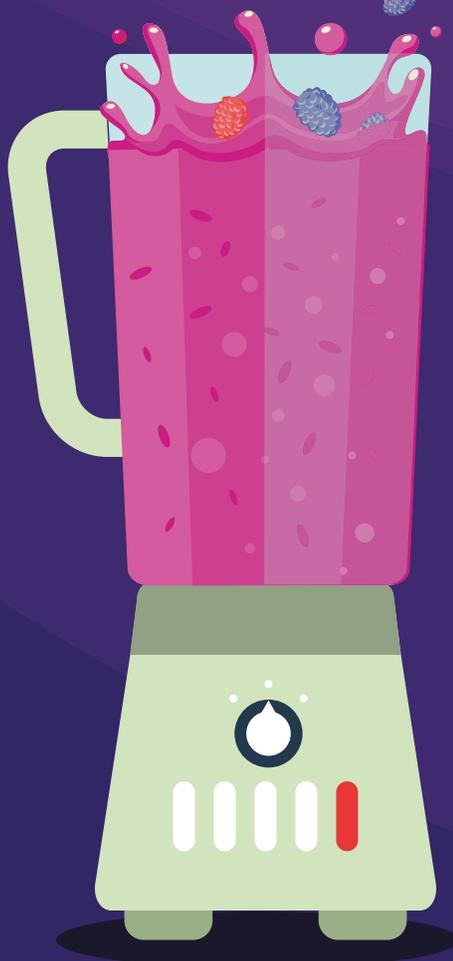
Frutas: arándanos, uva morada, moras, higo, cerezas, ciruelas.

Verduras: berenjenas, betarraga, repollo morado, papas moradas (algunas variedades del sur), coliflor morada.

PONLE *Morado* COLOR A TU PLATO

BENEFICIOS

- Efecto protector contra algunos tipos de cáncer
- Ayudan a prevenir las enfermedades coronarias
- Mejora en la memoria y funcionamiento del sistema urinario
- Ayuda para retrasar el proceso de envejecimiento.
- Refuerzan el sistema inmune



Lycée Antoine de Saint-Exupéry
Corporación Educacional Alianza Francesa-Santiago

MENÚ ESPECIAL

28 DE MAYO

Prepáralo tú mismo!
Batido morado de frutas

Ingredientes

Solo necesitas:

- 1 cdta de frambuesas
- 1 cdta de arándanos
- 1 cdta de moras
- 1 vaso de leche
- 2 plátanos

Preparación

1. Lava y seca las frutas.
2. En una juguera mezcla el plátano, arándanos, frambuesas y moras.
3. Agregar leche, hasta que tome la consistencia deseada.
4. Dejar reposar en refrigerador y ¡listo!

**Puedes poner algunas frutas enteras como los arándanos, moras y frambuesas después de poner la preparación en un vaso, queda muy bonito!*

mediterránea